

Las hemorroides son una enfermedad muy frecuente, se estima que, aproximadamente, seis de cada diez personas tendrá en algún momento de su vida síntomas derivados de las hemorroides.

Consisten en una dilatación de las venas (varices) del recto. Se producen como consecuencia de un incremento de la presión de las venas situadas en esta zona del aparato digestivo, por ejemplo: con los esfuerzos que realizamos al defecar (en pacientes estreñidos ) o en el embarazo...

## CAUSAS:

- **HERENCIA:** si sus padres o abuelos padecieron de hemorroides usted tiene mayor riesgo de sufrir esta enfermedad.
- **TRABAJOS QUE REQUIERAN PERMANECER MUCHO TIEMPO DE PIE:** por ejemplo: camareros, azafatas...
- **MALOS HÁBITOS RELACIONADOS CON LA DEFECACIÓN:** hacer mucha presión o permanecer mucho tiempo en la taza.
- **DIETA POBRE EN FIBRA** y/o insuficiente aporte de líquidos.
- **ENFERMEDADES METABÓLICAS:** como diabetes, obesidad y gota.

## Los síntomas más frecuentes son:

Emisión de sangre roja por el ano, de forma escasa, con la deposición o al limpiarse con papel higiénico.  
Dolor, picor o sensación de hormigueo en el ano.

En ocasiones, las hemorroides pueden llegar a descender y salir al exterior, existiendo dificultad para volver a su posición normal (prolapso).

## TRATAMIENTO:

Durante las crisis hemorroidales el tratamiento se basa en: baños de agua fría, protectores venosos por vía oral y cremas antihemorroidales.

En ocasiones puede ser necesario recurrir a la cirugía, que puede ser de varios tipos:

- Erradicación de las hemorroides (hemorroidectomía).
- Ligadura de las hemorroides (colocar una banda).
- "Pegarlas" (esclerosarlas) con inyecciones o coagularlas con láser.

Será el especialista el que considere cuál es la técnica más oportuna.

## MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS:

### HIGIENE LOCAL:

- Limpieza con agua y jabón ligeramente ácido o neutro.
- Baños de asiento con agua templada-fría.
- Secado cuidadoso de la zona.

### MEDIDAS DIETÉTICAS:

- Disminuir las especias, bebidas alcohólicas, café, té.
- Beber agua en abundancia.
- Dieta rica en fibra.
- Evitar la obesidad.

### OTRAS MEDIDAS:

- Evitar el sedentarismo.
- No estar mucho tiempo de pie o sentado.
- Evitar esfuerzos violentos.
- No retrasar la necesidad de defecar.

## MEDIDAS FARMACOLÓGICAS:

- ANTIHEMORROIDALES TÓPICOS: Generalmente contienen corticoides y anestésicos tópicos además de otros componentes como protectores capilares, calmantes, astringentes, vasoconstrictores, emolientes...
- PROTECTORES VENOSOS: Por vía oral: Castaño de Indias, Hammamelis, ruscus, vid roja...

**ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO.  
SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.**